

Саликова Галина Александровна

**Муниципальное учреждение**  
**«Информационно-методический центр»**

МБДОУ детский сад №16 «Ласточка»

**Тема: «Физкультура для здоровья»**  
**(использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей)**

Автор опыта: Саликова Галина Александровна  
воспитатель МБДОУ детский сад №16 «Ласточка»

город Котовск

2012 год

## Содержание:

Условия, актуальность, ведущая педагогическая идея .....	<b>3</b>
Теоретическое обоснование опыта. Этапы работы.....	<b>4</b>
Ведущая педагогическая идея опыта.....	<b>5</b>
Длительность работы над опытом.....	<b>6</b>
Результативность.....	<b>13</b>
Приложение 1. Варианты валеологического сопровождения физкультурных занятий.....	<b>16</b>
Приложение 2. Конспекты занятий.....	<b>21</b>
Приложение 3. Сценарии праздника здоровья.....	<b>53</b>
Приложение 4. Текст выступлений на родительском собрании.....	<b>61</b>
Приложение 5. Материалы, подтверждающие результативность.....	<b>63</b>
Приложение 6. Презентация опыта.....	<b>65</b>
Приложение 7. Презентация к родительскому собранию.....	<b>65</b>

## Описание передового педагогического опыта.

### 1. Сведения об авторе опыта.

Саликова Галина Александровна, 1972 года рождения, окончила педагогическое училище №2 по специальности дошкольное воспитание. Общий стаж педагогической работы 15 лет. Постоянно занимаюсь самообразованием, посещаю курсы повышения квалификации. В 2011 году прослушала курсы по теме: «Создание здоровьесберегающей среды в условиях дошкольного образовательного учреждения»

### 2. Условия возникновения, становления опыта.

Свою педагогическую деятельность осуществляю в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад №16 «Ласточка». ДООУ посещают дети, проживающие в южном микрорайоне нашего города. В учреждении функционирует 6 групп, которые посещают 130 детей. Педагогический коллектив 17 человек, из них 1 музыкальный руководитель, воспитатель по ИЗО, воспитатель по ФИЗО, учитель-логопед. Образовательное учреждение реализует примерную основную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Выбор темы исследования «Физкультура для здоровья» (использование здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании детей) не случаен. Спросите любого - что такое здоровье? И вам ответят: это когда нет болезни, хорошее самочувствие, могу работать! Важно ли здоровье? Все ответят: «Конечно! Главное - это здоровье!» Однако такое ли уж «главное»? Само по себе оно не делает человека счастливым. Воспринимается привычным. Другие заботы кажутся более важными. Зато когда подступают болезни, то сразу все остальное отходит в сторону. А что понимается под этим, так часто употребляемым термином «здоровье»? Всемирная организация здравоохранения предложила довольно полную характеристику, которая **предполагает наличие у здорового человека состояния полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.** Но если говорить о ребенке, то понятно, что **состояние здоровья предполагает еще и наличие нормально проходящего у него процесса развития.** Таким образом, возникла необходимость в пересмотре идей, поиске новых подходов к построению процесса физического воспитания в соответствии с интересами ребенка, его потребностями, способностями, мотивами.

### 3.Актуальность избранной темы.

Забота о состоянии здоровья детей, об их всестороннем развитии постоянно находится в центре внимания. Скажу больше, сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как законы РФ «Об образовании» (ст.51), «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования, а также указами Президента России « О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и другими.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, социально гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Да, проблема здоровья по-прежнему остаётся актуальной. Так как нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

В 2008-2009 г в нашем ДОО количество случаев заболевания ОРВИ на одного ребенка составляло 1,4%. Кроме того, существовавший в детском саду двигательный режим не способствовал достижению должного уровня двигательной активности детей.

Проанализировав факты, мы выявили противоречие между необходимостью формирования осознанного отношения ребенка к своему здоровью и отсутствием в ДОО системы физкультурно-оздоровительной работы, адаптированной к условиям ДОО, основанной на современных оздоровительных технологиях и учитывающей как местные условия, так и необходимость внедрения нетрадиционных подходов в работе с детьми. Так в частности, обобщили опыт применения здоровьесберегающих технологий в моей работе воспитателя физвоспитания в ЦРР детский сад №17 «Солнышко» с целью систематизации и структурирования имеющихся наработок и создания целостной системы в работе в нашем ДОО.

#### **4. Теоретическая база опыта**

Давным-давно, ещё на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть

здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Проблеме воспитания здорового ребенка посвящены многие работы:

- социально-оздоровительная технология «Здоровый дошкольник» Ю.Ф.Змановского;
- работа «1000 движений» Н.М.Амосова;
- авторская программа В.Г.Алямовской «Как воспитать здорового ребенка?»
- «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.А.Руновой и др.

Для их реализации не обязательно иметь «дорогостоящую аппаратуру, высокий уровень профессиональной подготовки персонала», достаточно-неравнодушное отношение педагога и добросовестное выполнение рекомендаций.

В основу моего опыта положены научно-методические разработки и рекомендации, изложенные в программе В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка», «Двигательная активность ребенка в детском саду» М.А.Руновой , технологии и методики оздоровления: Дыхательная гимнастика Стрельниковой, восточная гимнастика маленьких волшебников, «Театр физического развития и оздоровления Ефименко», методическая разработка МБДОУ ЦРР детский сад «Солнышко» «Учимся быть здоровыми», элементы точечного массажа по А.А.Уманской.

## **5. Ведущая педагогическая идея опыта**

Опыт моей работы не ставит целью достижение высоких результатов за короткий промежуток времени. Главное в ней –

**\*обеспечение оптимальных физических, интеллектуальных и эмоциональных нагрузок на ребенка в ходе образовательного процесса;**

**\* помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы взрослея, каждый из них осознал свою индивидуальность, был готов вести здоровый образ жизни, ценил своё здоровье и здоровье окружающих и мог приобщиться к занятиям любым видом спорта.**

## **6. Длительность работы над опытом**

Система моей работы, изложенная здесь, формировалась поэтапно.

На **первом этапе** диагностическом, мною проанализированы программы оздоровления дошкольников, материально-техническая база и состояние предметно-развивающей среды детского сада, а также изучен передовой педагогический опыт и подбирались методы отслеживания результатов работы. В итоге были поставлены четкие цели и задачи работы.

**Основная цель** - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

На **втором этапе** определила содержание работы с детьми, родителями, поставила цели и задачи, составила планы работы с детьми и родителями, начала обогащать содержание предметно-развивающей среды физкультурного зала, пополнение методического материала. В итоге составила подробный план дальнейших действий в данном направлении.

**Третий этап** – самый трудоёмкий – осуществление намеченных целей и планов.

На каждом этапе работа велась по нескольким направлениям:

- работа с детьми
- работа с родителями
- работа по созданию предметно-развивающей среды физкультурного зала.

**Работа с детьми включает в себя следующее:**

Занятия физкультурой в нашем детском учреждении организованы так, что они решают не только задачи физического воспитания, но и способствуют сохранению и укреплению здоровья детей. Да, есть минус, в детском саду имеется один зал и для непосредственно образовательной деятельности физкультурных и музыкальных мероприятий, но расписание занятий продумано так, что оно соблюдает все требования. Оборудована спортивная площадка, укомплектована необходимыми снарядами, прыжковой ямой, беговой дорожкой. Физкультурные занятия проводятся только по подгруппам, что позволяет осуществлять индивидуально-дифференцированный подход к детям. В этом мне помогает технология М.А.Руновой «Двигательная активность в детском саду». Дети «делятся» на две подгруппы по степени двигательной активности. Такое деление позволяет разработать рациональный двигательный режим для каждой из подгрупп, не только обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в движении, но и предусмотреть рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Физкультурные занятия разнообразные: сюжетные, построенные на сказочной или реальной основе, игровые, построенные, на подвижных играх и соревнованиях, познавательно-оздоровительные, тренировочные, занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях. Используя, например, оригинальную авторскую программу Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания и оздоровления» позволяет превратить «казенные», однообразные занятия по физкультуре в увлекательные занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому и интеллектуальному развитию. Да, сюжетные формы занятий наиболее интересны детям, заметно оживляют их интерес к выполнению физических упражнений, способствуют накоплению и обогащению двигательного опыта. Деятельность детей на таком мероприятии подчинена определенному сюжету, например при проведении занятия с мальчиками «кругосветное морское путешествие» в старшей группе дети представляют себя командой моряков, которая высадилась на берегу одной красивой бухты и попала на поляну Воинов, приняла участие в состязаниях боевых племен. Мальчики «по-взрослому» проходили ритуал посвящения в мужчин-воинов, педагог вручает им «копье» (гимнастическую палку), предлагает нанести боевую раскраску гуашью на лице (2-3 полосы). Общеразвивающие упражнения в данном мероприятии не называются упражнения, а мальчикам предлагается

«слиться с природой», превратиться в молодые гибкие деревья с сильными ветвями. Поупражняться в прыжках можно на тропе состязаний, пройдя непроходимое болото, прыгая с кочки на кочку, чрез ров с разбега. А дыхательное упражнение-это восстановление силы для дальнейших состязаний. Интерес детей не падает на протяжении всего мероприятия и заканчивается релаксационным упражнением, превращением воинов в красивое сильное дерево, которое в любой момент по зову может превратиться в сильных воинов-защитников своей земли.

Организуя каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, я также использую различные психогигиенические и психопрофилактические средства и методы (элементы древних гимнастических движений, упражнения стретчинга, пластические этюды, игропластика). Например, упражнения игропластики «Цветы» развивают гибкость, проприоцептивную чувствительность, упражнения игрового стретчинга «Маугли» развивают мышцы живота, спины. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражать свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Оздоровительные занятия с использованием с использованием фитболов, больших гимнастических мячей позволяет детям развиваться легко и непринужденно. Такие занятия способствуют формированию у детей важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести, аэробной выносливости. На таком мяче можно скакать и прыгать, противопоказаний для занятий с таким мячом практически нет. Занятия на мячах укрепляют мышечный корсет дошкольников, готовя малышей к будущим сложностям школьной жизни. Низкочастотные колебания, получаемые от мяча при выполнении на нем определенных упражнений, обладают прекрасным терапевтическим эффектом, развивают координацию и равновесие, чувство правильной осанки, улучшают работу вестибулярного аппарата, способствуют укреплению мышц живота, спины, ног и ягодиц. Немаловажную роль здесь играет и эмоциональный компонент: мяч – это игрушка, он партнер, он красив и, главное, подвижен, взаимодействует с ребенком. Занятия с дошкольниками на фитболах, я заметила, что у них всегда улучшается настроение, занятия с мячом зрелищны, интересны для детей – а это очень важно для усиления мотивации при необходимости заниматься своим здоровьем.

Несколько слов об использовании в занятиях упражнений восточной гимнастики. Эти упражнения используются в общеразвивающей части



физкультурных занятий (можно использовать на любом другом занятии во время физкультурных пауз). Для такой гимнастики не требуется специально организованного места, её можно проводить в любой легкой одежде, любом помещении, не нужно ни атрибутов, ни пособий. Все упражнения дети выполняют сидя на полу по-турецки или сидя на стуле, босиком или легких носочках. Комплекс состоит из 15 постепенно усложняющихся упражнений, в которых невысокая физическая нагрузка чередуется с расслаблением отдельных частей руки. Сложность состоит в координации и согласовании движений различных частей тела.

В процессе работы я пришла к выводу, что детям мало только, например, выполнять общеразвивающие упражнения, осваивать основные виды движений, играть в подвижные игры, им важно, прежде всего, накапливать впечатления, личный опыт, а также импровизировать, проявлять творческие способности. Поэтому я стараюсь направлять все усилия на поддержание в ребенке веры в свои силы, на то, чтобы он не терялся, выполняя сложное для него упражнение, чтобы у него не развивались комплексы, чтобы ему самому захотелось почувствовать мышечную радость, чтобы он захотел запомнить эти чувства. Всему этому помогает интеграция таких образовательных областей, как то:

- «Чтение художественной литературы», «Музыка» (использование художественных произведений, музыкально - ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики);

- «Социализация» (приобщение к ценностям физической культуры, формирование первичных представлений о себе, собственных возможностях);

- «Коммуникация» (развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности);

- «Труд» (накопление двигательного опыта, овладение навыками по уходу за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой).

НОД по физической культуре на воздухе провожу на спортивной площадке детского сада, спортивной площадке, расположенной рядом средней общеобразовательной школы, лесополосе. Известно, что занятия на открытом воздухе (в любое время года) – это мощный закаливающий фактор, так как все обменные процессы в организме ребенка протекают более

интенсивно. Открытое пространство само по себе дает мощное активизирующее начало нейро-динамической, сенсорной и психомоторной сфере. Ю.Ф.Змановский говорил об исследовании периферического кровообращения, установлено, что под влиянием циклических упражнений на свежем воздухе ( бег, прыжки и др.) повышается энергетический обмен клеток периферической крови, снижается тканевая гипоксия. Что в свою очередь создает условия для повышения сопротивляемости организма инфекции. Использование дыхательной гимнастики на свежем воздухе, оздоровительного бега способствует расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем ребенка, и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности детского организма.

Продолжая прививать интерес к физкультуре организовала секцию «Здоровячок», в которой дети занимаются степ-аэробикой. Определила периодичность занятий в секции, разработала план на год. К занятиям в данной секции дети проявляют огромный интерес, который не иссякает на протяжении всего учебного года. Занятия степ - аэробикой формируют у детей устойчивое равновесие, так как они занимаются на уменьшенной площади опоры, развивают ориентировку в пространстве, общую выносливость, происходит укрепление мышц стопы и голени, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательные системы организма. Для организации секции мной были изготовлены степ-платформы, маленькие не широкие скамейки, высотой 8см, длина -40 см, ширина -25 см. Сверху приклеен резиновый коврик, чтобы предотвратить возможность травмы.

Не могу не сказать о валеологическом сопровождении физкультурных занятий, оно является основой для формирования у ребенка сознательного стремления к здоровью. На познавательных физкультурных занятиях ребенок получает сведения о частях тела, представления о правильной осанке, о пользе занятий на воздухе, о значении техники физкультурных упражнений, о нормах личной и общественной гигиены. Таким образом, ребенку предоставляется возможность осознать самому для чего он делает это, какую пользу он приносит своему здоровью.

В работе с родителями по формированию культуры здоровья дошкольников преследовалась главная цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, включение родителей в процесс активного взаимодействия с ДОО. В качестве направлений работы выбрала следующее:

- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду;
- санпросветработа, пропагандирующая соблюдение общегигиенических правил, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима;
- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка;
- участие родителей в составлении индивидуальных планов оздоровления детей;
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным формам закаливания)

При этом формы работы с родителями были разными – и традиционными (консультации, анкетирование по разным вопросам, семинары, семинары-практикумы, досуги, памятки, дни открытых дверей, оформление информационных стендов, буклетов);

и нетрадиционными: участие родителей в творческих конкурсах, в массовых мероприятиях детского сада, в выставках родительских работ разной тематики, просмотр и участие в открытых занятиях.

Улучшение предметно-развивающей среды. Для привлечения детей к занятиям физкультурой, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым необходимо вести поиск новых подходов. Этому способствует использование нестандартного оборудования в работе по физическому воспитанию детей.

Для полноценного развития ребенка необходимо, чтобы в двигательной деятельности онзнакомился с как можно большим количеством разнообразных физкультурных пособий и предметов. Успех физкультурных занятий, да и эффективность физического воспитания детей в целом, зависит от форм, методов и приемов, индивидуального подхода к детям, а так же в большой мере от наличия необходимой материально - технической базы. Предметное окружение имеет огромное значение для развития активности детей, формирования их инициативного поведения и творчества. Отсутствие возможности пополнить и разнообразить уже имеющееся оборудование, горячее желание сделать физкультурные занятия занимательными и эффективными, разнообразными и увлекательными, побудили меня к поиску новых форм работы.

В нашем спортивном зале имеется стандартное физкультурное оборудование, а теперь и еще изготовленное мною нестандартное оборудование - несложное, недорогое, вносит в каждое занятие элемент необычности, вызывает у детей интерес к физкультурным занятиям, желание поиграть с новыми для них атрибутами, обогащает предметно-развивающую среду физкультурного зала. Оно создает радостный, эмоциональный настрой, стимулирует и обогащает двигательную деятельность, помогает делать двигательные задания более наглядными, понятными, способствует приобщению детей к здоровому образу жизни. Самодельные пособия многофункциональны, они используются при выполнении общеразвивающих упражнений, основных движений, а также в играх, на соревнованиях и во время проведения праздников. Нестандартное оборудование - это всегда дополнительный стимул физкультурно-оздоровительной работы. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Мною изготовлено много нестандартного оборудования, например, детям нравится игра «Серсо». Она изготовлена всего из ничего, пластмассовой бутылки, нитки и пустого контейнера от киндер-сюрприза. Играя в неё, у детей развивается ловкость, внимание, глазомер, быстрота реакции, умение регулировать и координировать движения. Игра «Ветерок в бутылки» очень увлекательная и нужная, используется при проведении дыхательных упражнений, дети с удовольствием дуют в трубочку, которая вставлена в пробку, а в это время мелко нарезанная цветная бумага, фольга, пенопласт «взлетает» в бутылочке, приводя детей в восторг. Данная игра развивает у детей объем легких.

Профилактические дорожки массажеры состоят из тканевой основы, с закрепленными на ней пластиковыми крышками, контейнерами от киндер-сюрпризов, пуговиц, предназначены для профилактики и коррекции плоскостопия, массажа стоп.

Изготовила так называемые сухие бассейны. Это небольшие ванночки, в которые насыпала различные мелкие предметы (пробки, косточки, бобы, фасоль, маленькие шарики...) и ящики с песком, камнями, шишками. Главное предназначение этих бассейнов – массаж стоп, развитие ловкости пальцев ног. Дети снимают носочки и, стоя в бассейнах, пальцами ног пытаются захватить и вытащить из бассейна какой-нибудь предмет (например, неразборную игрушку от киндер-сюрприза). Используя сухие бассейны, можно проводить множество самых разных игр. Например, таких, как «Кто больше?», «Кто быстрее?», «Поймай нужный предмет» и многих других.

Ах, как хочется летом походить на лыжах, пожалуйста, прямо в зале на ковре желание детей может исполниться. Для этого я изготовила из

пластиковых бутылок лыжи. В бутылке вырезала отверстие в форме стопы и обвязала крючком. Получились настоящие лыжи, в них можно скользить по ковру, имитируя движения лыжника. Данный снаряд развивает координацию у детей, ловкость, умение двигаться на лыжах.

А какие многофункциональные «бутылки с цветной водой», они и могут быть гантелями, чтобы развивать у детей силу рук, а могут стать ориентиром в играх и эстафетах на улице.

Все это оборудование дети с удовольствием используют и самостоятельно, они активны, им интересно, а эмоциональные переживания во время выполнений упражнений с данным оборудованием благотворно влияют на функциональное состояние мозга, повышают тонус всех систем организма.

**Длительность работы** над опытом – один год (все возрастные группы)

**Предметом** обобщения опыта является использование современных оздоровительных технологий, нетрадиционных подходов к организации различных форм работы с детьми.

**Практическая значимость** представленного опыта состоит в возможности применения его в повседневной практике любого дошкольного образовательного учреждения. Предлагаемый материал подскажет педагогам и родителям как растить детей здоровыми, крепкими, как научить ценить свое здоровье, ответственно относиться к нему.

**Результативность опыта.**

Эффективность данной системы физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ подтверждается следующими **результатами:**

- У детей наблюдается положительная динамика сформированности осознанного отношения к своему здоровью: показатели самостоятельного владения навыками ЗОЖ улучшились на 30%;
- Диагностика формирования валеологической культуры дошкольников способствовала выявлению неравномерности в знаниях дошкольников, что позволило определить причины отставания или опережения в усвоении валеологических знаний детей и определить перспективы работы;
- Одним из показателей результативности работы ДООУ является подготовка детей к обучению в школе. Анализ успеваемости выпускников детского сада (75% детей учатся на "4" и "5") и беседы с

учителями подтверждают живой интерес детей к урокам физкультуры, сформированность двигательных умений и навыков;

- Стали проявлять больше интереса к успехам своих детей в области физической подготовки родители. Они стараются не только принимать участие в различных мероприятиях ДООУ, но и проявляют инициативу при организации и проведении досуговой деятельности детей. У трети детей есть дома спортивные уголки. Опрос родителей показал, что 84% их родителей удовлетворены физкультурно-оздоровительной работой ДООУ, что свидетельствует о высоком уровне доверия к его деятельности и о признании его возможностей укреплять детское здоровье
- Результативность работы по здоровьесбережению

**Кратность заболевания:**

	Май 2011	Май 2012
Острой	1,4	0,9
Общей	0,9	0,7

**Среднее число пропусков по болезни на одного ребенка:**

	Май 2011	Май 2012
Острой	6,8	6,3
Общей	5,9	5,3

**Вывод.**

В итоге моего опыта можно сделать выводы, что оздоровительная работа, проводимая в нашем детском саду, не напрасна. Использование всех этих технологий позволяет нам играть с детьми, а

«играя – оздоравливать их,

играя - воспитывать,

играя - развивать,

играя – обучать».

Сформировавшиеся у детей знания о том, что крепкое здоровье, сила, ловкость необходимы человеку для полноценного труда, службы в армии, безусловно, скажутся на их отношении к здоровью, появится желание укреплять его. Реализовать свои стремления детям помогут хорошо развитые двигательные навыки, приобретенные в нашем детском саду.

Библиографический список:

1. Кудрявцева В.Т., Егоров Б.В. «Развивающая педагогика оздоровления»,издательство : Линка-Пресс,1\1\2000г
2. В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка»
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. 12 с»
4. Ю.Ф. Змановский «Социально-оздоровительная технология 21 века «Здоровый дошкольник»
5. Маханева М.Д. Работа ДОУ с семьей по воспитанию здорового ребенка. Управление ДОУ. 2005. N 5.
6. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.

## Приложение 1.

### Варианты валеологического сопровождения физкультурных мероприятий.

#### I. К вводной и заключительной части мероприятия.

Стихотворения (А.В.Расторгуева, заведующий МБДОУ детский сад №16 «Ласточка»)

- Мы своё здоровье ценим  
Сохранить его хотим  
Потому на физкультуру  
С удовольствием бежим.
- Физкультурой заниматься  
Нам не скучно никогда  
Сохранить своё здоровье  
Мы решили навсегда

#### Русские народные пословицы и поговорки.

- Крепок телом - богат и делом
- Здоров будешь – все добудешь
- Здоровье не купишь, его разум дарит.

#### Стихотворение (Лазарев, программа «Здравствуй!»)

Зеленая трава, зеленая листва  
От ветерка колышется,  
В лесу у всех сперва кружиться голова,  
Потом легко всем дышится  
Зелень зеленая, чудо озонное,  
Зелень целебная,  
Сила волшебная.

- Для того, чтобы уберечь себя от лишних травм, подготовить мышцы к предстоящей работе необходимо разогреть свой организм. Космонавты сначала тренируются, а потом летят в космос, циркачи сначала разучивают упражнения, а потом выступают, спортсмены сначала разминаются, а потом участвуют в соревнованиях. Для этого и мы с вами делаем разминку.
- Давайте поговорим о том, как правильно дышать во время выполнений упражнений, бега, ходьбы. Как вы думаете? (ответы)  
Правильно, дышать нужно носом. Воздух попадает в нос, там



много ресничек, мелких, коротких волосков. Они задерживают пыль. Еще там есть слизистая оболочка, она задерживает и обезвреживает микробы, которые попадают к нам вместе с воздухом. А еще – много мелких кровеносных сосудов.

Благодаря им холодный воздух согревается.

- **Вводная медитация**-упражнение пол спокойную музыку.

#### «Кувшинчик»

И.П.: сидя на пятках. Давайте представим свою голову расписным кувшинчиком с ручками. Медленно наклонив голову к полу, «выливаем» из головы все то, чего там не должно быть: боль, обиду, злобу. Это грязная вода. А наполним кувшинчик чистой, прозрачной водой-радостью, добротой, теплом, нежностью.

## II. К общеразвивающим упражнениям, основным видам движений

- Ребята, чтобы правильно заниматься, нужно уметь считать свой пульс, сравнивать его до и после занятий. Пульс до занятия называется пульсом покоя. Нужно положить на левое запястье два пальца правой руки. Пульс считается за 15с. Пульс подсчитывается и после занятия. Во время занятия сердце должно биться значительно чаще.  
(Лазарев, программа «Здравствуй!»)
- Хотите, я вам расскажу интересную историю? Под нашей кожей находятся мускулы. Они связаны с костями. Мускулы приводят в движение любую часть тела. В человеческом теле находятся более 650 мускулов. Мускулы становятся крепче благодаря упражнениям и тренировкам. У людей занимающихся спортом сильные мускулы.  
(«Большая энциклопедия дошкольников»)
- **При работе на гимнастическом комплексе:**  
Обратите внимание-под оборудованием лежат маты, они смягчают удары в случае падения. Необходимо помнить, что нельзя толкать друг друга, спешить, отвлекать внимание других, соблюдать дистанцию. Если вы будете помнить эти правила, и выполнять их, то не нанесете вреда своему организму.
- **При выполнении ОРУ, кувырках:**  
Одной из основных частей тела человека является позвоночник. Он имеет огромное значение в движениях

человека. Позвоночник состоит из 4 отделов: шейного, грудного, поясничного и крестцово-копчикового. За счет позвоночника мы держим вертикальное положение туловища, и ходим прямо. За счет его гибкости, растяжки и эластичности наше туловище двигается. Но сам позвоночник нежный и хрупкий. Его надо беречь, при кувырке через голову опираемся только на руки, а голову прячем к груди.

- **К основным видам движений:**

Мышцы, работая долго и однообразно, устают, т.к. все время напрягаются одни и те же группы мышц. Важно заставить двигаться не работавшие мышцы, и дать отдохнуть уставшим, поэтому мы спокойные игры чередуем с подвижными. Развитию мышц способствует спорт, труд, утренняя гимнастика, спортивные игры, плавание. Укрепляя мышцы, любой слабый человек может стать сильным.

- Мы мороза не боимся

И не прячемся в дома,

Мы на лыжах с горки мчимся:

«Здравствуй, зимушка-зима!»

(О.Высотская)

### III. К подвижным играм, дыхательным упражнениям:

- По окончании игры независимо от того, где она застала детей, им предлагается положить правую руку в область сердца и обратить внимание на его ускоренный ритм. Далее, ходьба по кругу с глубоким вдохом и выдохом, при этом поднимая и свободно опуская руки. Через 1 минуту, предложить проверить ритм сердца (самоконтроль пульса) Обратить внимание, как дыхательные упражнения помогают успокоиться, отдохнуть.

(В. Родионов «Готовимся к школе»)

- От дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Частота дыхания, а также дыхание попеременно через левую и правую ноздри, оказывают влияние на функцию мозга. Если мы будем тренировать свое дыхание, то будем сильными и выносливыми. У нетренированных, неподготовленных людей, которые пробегут немного начинается учащенное дыхание и человек ощущает отдышку из-за слабого развития дыхательных мышц. У тренированного человека не бывает

отдышки, его дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки.

(журнал «Дошкольное воспитание №2-1997г.в.»)

- Ты должен знать свое тело,  
Знать и любить.  
Самое первое дело- в мире с ним жить.  
Сделай его сильным,  
Сделай его чистым,  
Сделай его быстрым.  
Каждую клеточку тела нужно понять  
    Пользоваться умело и охранять.  
    Пусть взор будет ясным,  
    Пусть слух будет тонким.  
    Голоса звук, пусть будет звонким.  
Время промчится, ты станешь большим.  
Будешь всегда стройным и молодым  
И совершить сможешь жизни своей дело,  
Если беречь будешь свое тело.
- Чтоб здоровым сердце было,  
Чтоб дышалось вам легко  
Надо дети, больше бегать  
Прыгать надо высоко  
В игры подвижные играть,  
Ну, а ночью, ясно - спать  
1,2,3,4,5 - приглашаю вас играть!
- Носиком дышу  
Глубоко и тихо  
Выполню задание  
Задержу дыхание  
1234 и пойму я  
Мудрое сказание:  
«Без дыханья-жизни нет  
Без дыханья - меркнет свет»  
Дышат птицы и цветы  
Дышим он, и я, и ты.
- Нам пилюли и микстуру,

Саликова Галина Александровна

И в мороз, и в холода  
Заменяет физкультура  
И холодная вода

- Кто со спортом крепко дружит,  
О здоровье он не тужит,  
И живет сто лет!

Вот и весь секрет!

(Из сборника песен, стихов, рассказов «Счастливых стартов»  
Киев, Украина, 1979)

Саликова Галина Александровна

*Приложение № 2*

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение*

*детский сад №16 «Ласточка»*



**Сценарий интегрированной совместной деятельности  
взрослого и ребенка по физической культуре  
на фитолах**

**«Путешествие на Спарт»**

*(группа общеразвивающей направленности детей*

*с 6 – 7 лет)*

### **Интегрируемые образовательные области:**

познание, музыка, физическая культура, чтение художественной литературы.

### **Формы непосредственно образовательной деятельности:**

Вхождение в ситуацию, ситуативный разговор, создание проблемной ситуации, ситуация – действия, игровое упражнение, игра – тренировка, сопровождающая беседа, слайдовая презентация, ситуация – успех.

### **Цель совместной деятельности взрослых и детей:**

продолжать повышать функциональные возможности уровня физической и двигательной подготовленности детей.

**Задачи:** совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на развитие мелкой моторики рук, укрепление мышц и суставов кистей, на профилактику плоскостопия и осанки;

развивать гибкость движений, силу мышц живота и позвоночного столба путём выполнения упражнений на мячах;

Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, развивать координацию движений; закреплять приёмы самомассажа; воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе, настойчивость в достижении положительных результатов

**Место проведения:** Музыкальный зал ДОУ

**Время проведения:** 9.30-10.00

**Длительность:** 30 мин.

**Материал и оборудование:**

большие гимнастические мячи по количеству детей, маленькие массажные мячи по количеству детей, 1 игровой мяч среднего размера для проведения подвижной игры, канат, записи с музыкой: для проведения занятия, релаксационных упражнений, музыка для Инопланетянина, костюм инопланетянина.

**Предварительная работа:**

Знакомство с мячами фитболами: форма, размер, цвет, упругость разучивание упражнений на фитболах, обсуждение приемов техники безопасности при работе с мячом.

**ХОД ЗАНЯТИЯ:**

<b>Содержание движений</b>	<b>Речь педагога</b>	<b>Методические рекомендации</b>	<b>Дозиров</b>
<b>Вводная часть</b>			
<p>Дети заходят в зал и садятся около воспитателя в круг. Звучит тихая музыка «Аве Мария» воспитатель использует дистанционный пульт управления муз.центра для переключения музыкальных фрагментов занятия.</p>	<p>– Здравствуйте, друзья. Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие на удивительную планету Спарт. На этой планете живут ребята – спартянты. Они очень весёлые, любят играть, заниматься физкультурой. Ну что? Решено! Отправляемся на Спарт? (ответы детей) Но чтобы нам отправиться в путешествие, надо хорошенько подготовиться. Дорога предстоит дальняя и пока мы с вами на Земле, давайте сделаем себе массаж.</p>		
<p><b>Самомассаж:</b> <b>А) И.П.</b> – сидя на пятках, подогнув пальцы.</p>		<p>Упражнения самомассажа дети выполняют сидя в кругу</p>	<b>8раз</b>



<p>1. ладони соединить и растереть круговыми движениями.                  2. щёки растереть круговыми движениями ладоней.                  3. лоб растереть продольными движениями ладоней. Поочерёдно правой и левой рукой.</p>			<i>8раз</i>
<p><b>Б) И.П.</b> – сидя на полу между                   пяток.</p>			
<p>1. подушечками пальцев мягкими движениями растереть волосистую часть головы;                  2. большим и указательным пальцами рук растереть уши;                  3. оттянуть ухо за верхний край вверх; за середину – в сторону; за мочку – вниз.</p>			<i>8раз</i>
<p><b>В) И.П.</b> – сидя на полу, правая нога прямая, левую согнуть.</p>			
<p>Голень левой на бедре правой.</p>			
<p>1. ладонями сверху и снизу круговыми движениями растираем ступню</p>	<p>– А теперь, друзья, вставайте.</p>		<i>6-8 раз</i>

<p>2. кулачками от пятки к носкам.</p> <p>3. вращательные движения стопой.</p> <p>(под музыку «А La Carte»):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба обычным шагом</li> <li>- ходьба на носочках, руки стрелочкой вверх.</li> <li>- ходьба на пятках, руки за спину полочкой.</li> <li>- ходьба как «жуки» с упором на ступни ног и руки</li> <li>- ползание на «низких четвереньках»,</li> <li>- ходьба на высоких</li> </ul>	<p>Но прежде чем мы отправимся на Спарт, давайте пройдемся по нашей матушке – Земле.</p>	<p><i>Дети становятся в колонну по одному и двигаются по залу друг за другом.</i></p> <p><i>Ходьба в темпе музыки, не</i></p>	<p><i>6-8 раз</i></p> <p><i>6-8 раз</i></p> <p><i>6-8 раз</i></p> <p><i>6-8 раз</i></p>
--	--	---	---

Четвереньках.		<i>наталкиваясь друг на друга</i> <i>Движения выполняются</i> <i>поточно.</i>	
-медленный бег -медленный бег с заданием		<i>Воспитатель дает сигнал</i> <i>свистка. По сигналу дети</i> <i>выполняют определенное</i>	

<p>(по сигналу *прыжок вверх хлопок над головой * со сменой ведущего)</p>		<p><i>задание.</i>  1. <i>На каждый сигнал прыжок с хлопком над головой</i> 2. <i>По сигналу последний ребенок в колонне обегает и становится первый</i></p>	<p>5-6 прыжков  3-4 ребенка</p>
<p>-Ходьба обычным шагом</p>	<p>-Переходим на обычную ходьбу</p>		
<p>- упражнения восстановление Дыхания Вертушка". И.п. - встать прямо, расставив ноги на ширину плеч, руки опустить. Поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками и</p>	<p>-Восстановим дыхание после бега, сделаем медленный вдох носом и медленный выдох ртом. Упражнение «Вертушка».</p>		<p>4-5 раз медленно</p>

<p>произносятся: Х-р-р-р</p>			
<p><b>Дыхательное упражнение «Ветерок»</b></p> <p>Использование нестандартного тренажера.</p> <p>И.п. стоя, ноги произвольно, в руках тренажер.</p> <p>Вдохнуть как можно больше воздуха через нос, задержать на 1 с и выдохнуть бутылочку, чтобы «ветерок» закружил разноцветные конфетти в тренажере.</p>	<p>-От дыхания во многом зависит здоровье человека. Если мы с вами будем тренировать свое дыхание, то вырастим сильными и выносливыми, для тренировки нашего дыхания воспользуемся тренажером «Ветерок»</p>	<p>Тренажер изготовлен из подручных материалов: бутылочка пластиковая с легким наполнителем (конфетти, мишура и др.) в пробке бутылки вставлена пластиковая трубочка через которую дети вдвывают воздух</p>	<p><i>4-5 раз медленно</i></p>
<p><b>Упражнение с массажным мячом в ходьбе.</b></p>	<p>Воспитатель обращает внимание детей на массажные мячи: - Дети, давайте с вами возьмем на планету Спарт массажные мячи и научим спартанят</p>	<p>Дети берут самостоятельно мячи и по команде воспитателя двигаются по залу, стараясь</p>	

	<p>упражнятся с ними. Возьмите каждый по одному мячу, положите мяч на тыльную часть вытянутой в сторону руки и пройдите вперед, не уронив его</p> <p>Ура! Вот мы и на планете Спарт. Как здесь интересно!</p> <p>(Входит взрослый в костюме инопланетянина.)</p> <p><b>Инопланетянин:</b> -Эй! Вы кто такие и откуда к нам прилетели? Уж не с Земли ли?</p> <p><b>Дети:-</b> мы прилетели с планеты Земля</p> <p><b>Инопл.</b> - Точно с Земли! Вот здорово! Я – житель Спарты. Я хочу спросить: что это вы с собой принесли к нам на Спарт?</p> <p><b>Воспитатель:</b> – Мы принесли с собой мячи, они похожи на нашу Землю, только они маленькие.</p> <p><b>Инопл.</b> – Вот здорово! А что можно с ними делать?</p> <p><b>Воспитатель:</b> - Ну что, же дети давайте научим</p>	<p>не уронить мяч.</p> <p>(звучит музыку ВИА «Земляне» Травы у дома!).</p>	
--	--	--	--

	спартанят упражнениям с мячом. Для этого постройтесь в два звена.		
<b>Перестроение в 2 звена.</b>		Педагог назначает ведущих в каждом звене и указывает место построения звеньев. Дети перестраиваются самостоятельно без ориентира.	

**Основная часть**

<p><b>ОРУ для рук</b></p> <p><b>с массажными мячами</b></p> <p>(музыка «Воздушная кукуруза»)</p> <p>1. <b>И.П. – о.с.</b> руки согнуты в локтях. Мяч между ладонями; пальцы смотрят вверх. Прокатывание мяча между ладонями скользящими движениями вверх-вниз.</p> <p>2. <b>И.П.– о.с.</b> руки согнуты в локтях перед грудью. Мяч между ладонями. Прокатывание мяча вправо и влево.</p> <p>3. <b>И.П. – о.с.</b> мяч между ладонями. Катание мяча круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки (со сменой ладоней).</p> <p>4. <b>И.П. – о.с.</b> – положение рук произвольно. Мяч в правой руке. Энергично сжимать и разжимать мяч пальцами. То же левой рукой.</p> <p>5. <b>И.П. – о.с.</b> – сжатие мяча</p>		<p>Упражнения несложные поэтому выполняются детьми самостоятельно по словесному описанию педагога</p>	<p>6-8 р средний темп</p> <p>6 раз средний темп</p> <p>6 раз медл.</p>
---	--	---	--



двумя пальцами (большим и поочерёдно остальными).  
6. **И.П. – о.с.** левая рука вытянута вперёд, ладонью вверх. Мяч в правой руке. Прокатывание мяча вдоль вытянутой руки от пальцев до плеча обратно.  
То же другой рукой.

8 раз сред.

5 раз мед

5 раз медл.

<p><b>Упражнения на больших гимнастических мячах</b></p> <p>(под ритмичную музыку «Bad boys blue»)</p> <p>1. <b>И.п. сидя на мяче</b>, ноги слегка расставлены Пружинящие движения на мяче с поворотом головы вправо и влево</p> <p>2. <b>И.п. тоже пружинящие</b></p>	<p><b>Инопл.</b> – Как здорово, мне нравятся эти упражнения.</p> <p>А у нас тоже мячи такие есть, но они больше, чем ваши. Вот они. Нравятся? Вы можете выбрать себе любой.</p>	<p>Вдоль стенки лежат большие гимнастические мячи-фитболы. Каждый ребёнок выбирает себе мяч и располагается на середине зала. Общее построение в рассыпную</p>	<p>6 раз средний</p>

<p>движения с поднятием плеч кверху и опусканием вниз</p> <p>3. <b>И.п. тоже без пружинящих движений</b>, руки внизу 1-поднять руки в стороны,2-в верх,3-в стороны,4- опустить вниз</p> <p>4. <b>И.П. тоже</b>, ноги расставлены шире. Руки в стороны. Наклоны то в одну, то в другую сторону, поочередно касаясь руками пола.</p> <p>5. <b>И.П. – лёжа (на спине) на мяче</b>, ноги согнуты в коленях, опора на стопу. 1-2 – сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяч вперёд – назад; 3 – и.п.</p> <p>6. <b>И.П. – лёжа животом на мяче</b>, ноги и руки на полу; 1-2 – небольшой перекат вперёд, ладони опираются о пол; 3-4 – небольшой перекат назад,поднять руки.</p>			<p>8 раз средний.</p> <p>6 раз  средний.</p> <p>6 раз  средний.</p> <p>6 раз</p>
---	--	--	--

			<p>средний.</p> <p>6 раз</p> <p>средний.</p>
<p><b>П/игра «Ловишка с мячом»</b> (музыка «Воздушная кукуруза»)</p>	<p>Воспитатель – Стоп! Сложите мячи на скамейку и давайте поиграем.</p>	<p>Воспитатель предлагает для игры мяч среднего размера, н-р поролоновый, если такого нет, желательно взять мяч слегка спущенный, чтобы исключить возможность резкого удара мячом по ребенку. Правила данной игры: один - ловишка с мячом в руке, он старается осалить мячом детей, которые разбежавшись врассыпную, в свою очередь стараются увернуться от мяча. Осаленный из игры выбывает</p>	<p>Игра повторяется 2 раза</p>

		на скамейку.	
<b>Заключительная часть.</b>			
<p><b>Дыхательное упражнение «Насос»</b></p> <p><b>И.П. ноги на ширине плеч.</b></p> <p>1-4 на вдохе через нос, наклон вправо руки скользят вдоль туловища</p> <p>5-8 на выдохе через рот, вернуться в и.п.</p>	<p>- А сейчас восстановим дыхание выполнив упражнение «Насос». Встаньте в исходное положение ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль туловища. 1-4 делаем шумный вдох через нос, 5-8 шумный выдох через рот. Отлично.</p> <p><b>Инопл.</b>– Мне очень понравилось ваша игра. Как она называется?</p> <p>(ответ детей)</p> <p><b>Воспитатель:</b> – К сожалению, нам пора возвращаться домой .</p> <p><b>Инопл.</b> – Сейчас я проведу вас к космической дороге. Эта дорога приведёт вас на родную Землю. По ней нужно пройти боком приставным шагом.</p>		3 раза

	(инопланетянин уходит)		
<b>Ходьба боком приставным шагом по канату лежащему на полу.</b>		По ширине зала на полу разложен канат, по которому дети ступают приставным шагом. Упражнение для профилактики плоскостопия.	2 раза
<b>Медитация</b> <b>«Ласковое сердце»</b>  ( Дети делают глубокий вдох – втягивая живот; медленный выдох – расслабляя живот).	Воспитатель: – Вот мы и вернулись домой.  Давайте сядем на нашу Землю:  Давайте найдем с вами своё сердце, прижав обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «Тук, тук, тук». Представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте пошлем всем людям на нашей планете немного света и тепла.  А теперь ляжем на Землю. Немного полежим, отдохнём, подышим свежим земным воздухом.	Дети садятся в круг возле воспитателя	1 раз

<b>Релаксация под звуки музыки «Шум леса».</b>	После релаксации воспитатель подводит итог: – Вам понравилось путешествовать? Вы устали? Вам трудно было?	Дети располагаются лежа на полу, на спине, глаза полужакрыты, тело расслаблено. Звучит спокойная музыка со звуками леса.	<b>40сек.</b>

Саликова Галина Александровна

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 16 «Ласточка»*

**Сценарий интегрированной совместной деятельности  
взрослого и ребенка по физической культуре  
«За здоровьем вокруг света»  
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВОСТОЧНОЙ ГИМНАСТИКИ**



**Возрастная категория воспитанников: дети 6-7 лет**



**Интегрируемые образовательные области:**

познание, музыка, физическая культура, чтение художественной литературы.

**Формы непосредственно образовательной деятельности:**

Вхождение в ситуацию, ситуативный разговор, создание проблемной ситуации, ситуация – действия, игровое упражнение, игра – тренировка, сопровождающая беседа, слайдовая презентация, ситуация – успех.

**Цель совместной деятельности взрослых и детей:**

- Расширять представления детей о географическом расположении стран Востока, и Запада, животном и растительном мире, обитателей гор Индии, Японии, Китая;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту;
- совершенствовать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость;
- развивать опорно-двигательный аппарат;
- развивать мышцы плечевого пояса, рук, кистей и пальцев, благотворно воздействующих на все органы человека, в том числе на структуры головного мозга , используя комплекс восточной гимнастики;
- формировать координацию и согласованность движений различных частей тела;
- поддерживать умение сохранять правильную осанку;
- согласовывать ритм движений с музыкальным произведением;
- воспитывать выдержку, настойчивость, самостоятельность, творчество, фантазию.

**Материалы и оборудование:** презентация, проектор, экран, длинная веревка, скамейка, 3 набивных мяча, 2 пирамидки, 3 мешочка с песком, гимнастический мат, карты ОВД, 2 мяча, 2 хоппа, диск с монтированной записью, карточка с записанной релаксацией.

**Место проведения:** музыкальный зал д/с,

**Время проведения:** утренние часы

**Форма одежды:** майка, шорты, босиком

### ХОД ЗАНЯТИЯ.

Части занятия	Дозировка	Речь педагога	Примечание
Вводная часть. Свободное построение.		Дети, вы любите путешествовать? (ответы детей). Отлично, я тоже люблю путешествия, и сегодня мне хочется Вам предложить отправится в путешествие по самой большой части света - Азии, и одним глазком заглянуть на дикий Запад. Подойдите к экрану, рассмотрите карту Азии. Кстати, Азия древнее слово означает восток. Азия	Слайд 4,5

<p>Построение детей в шеренгу по росту.</p>		<p>славится своими высокими горами Гималаями и чтобы попасть в страны Востока нужно их преодолеть. Вы готовы? (ответы детей) Но в горах путешественники всегда передвигаются в связке, идут друг за другом и крепятся друг к другу специальной веревкой с карабинами. Если один оступился и упал, то с помощью этих веревок можно его вытащить и продолжать путь. Вот и мы возьмем с собой веревку и пойдем друг за другом одной связкой.</p>	<p>Слайд 6,7,8,9,10</p>
<p>Обычная ходьба с веревкой в руках.</p>	<p>1круг20с</p>	<p>В Гималаях очень много различных растений, будем держаться за них, подняв высоко руки.</p>	
<p>Ходьба на носках с поднятыми руками вверх,</p>	<p>1круг20с</p>	<p>В горах живут бурый медведь и медведь трубач. Горы становятся все круче, карабкаемся по ним на четвереньках.</p>	
<p>Ходьба на внутренней стороне стопы - руки на поясе, ходьба на внешней стороне, руки на</p>	<p>1круг20с</p>	<p>Внимание! Выпрямляемся, впереди скоростной спуск, двигаемся легко бегом друг за другом. В Гималаях среди ледников берет свое начало великая, и священная река Индии - Ганг передвигаемся по ней змейкой. В реке живет священный крокодил длиной до 7 метров. Двигайтесь осторожно, боком, лицом ко мне. Вот мы с вами и перешли Гималаи, оказавшись в одной из</p>	

<p>поясе.</p> <p>Ходьба на высоких четвереньках.</p> <p>Обычная ходьба с переходом на медленный бег. Медленный бег по залу,</p> <p>Медленный бег змейкой по периметру зала. Боковой галоп лицом в круг веревка в вытянутых вперед руках.</p> <p>Обычная ходьба, веревку положить на пол.</p> <p>Дыхательное упражнение «Аромат весны». Спокойная ходьба по залу с выполнением дыхательных упражнений. Остановка, встать, положить ладони себе на грудь, сделать медленный вдох через нос, стараясь не поднимать плечи. Задержать дыхание и медленно выдохнуть, произнося: «А-а-а-а-ах!»</p>	<p>40с</p> <p>1круг20с</p> <p>1круг20с</p> <p>1круг20с</p> <p>2раза</p>	<p>восточных стран Индии. Вдохните аромат весны с чудесным запахом цветов.</p> <p>В далекие времена восточные страны Китай, Япония, Индия всегда вели постоянные войны, чтобы противостоять противнику, нужно было закалять свое тело, дух, бороться со слабостями и болезнями. И в Индии придумали гимнастику, которая развивает мышцы плечевого пояса, рук кистей и пальцев, благотворно воздействуя на все органы человека, в том числе на мозг. Мы её с вами знаем, поэтому давайте, займем свои места,</p>	<p>Слайд 11</p> <p>Слайд 12,13</p>
---	---	---	------------------------------------

<p>сновная часть.</p> <p>Комплекс восточной гимнастики из и.п для ног ноги сложены по-турецки.</p> <p>1. «кувшинчик».</p> <p>И.п.ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх</p> <p>В.:1-2-поочередно развести руки ладонями вверх, начиная с правой,3-4-и.п,5-6-разведение рук ладонями вниз,7-8- и.п.</p>		сядем по-турецки.	Слайд 14,15
--	--	-------------------	-------------

<p>2. «Листочки»</p> <p>И.п. руки вверх</p> <p>В: 1-8 одновременные круговые вращения двумя руками и кистями вправо(полный круг),9-16-тоже влево</p> <p>3. «Шарфик»</p> <p>И.п. руки вытянуты вперед</p> <p>В.: 1-4-медленно поднимать попеременно руки вверх волнообразными движениями кистями, 5-8-тоже с перемещением рук вниз</p> <p>4. «Цветочки-лепесточки»</p> <p>И.п. руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперед, левая - сжата в кулак</p> <p>В.:1-2- поочередно сжимать кисти в кулаки и разжимать, тоже вдвое</p>	<p>5-6р</p>           <p>3-4р</p>		<p>Под музыку группы «На-на» «Фаина»</p>
---	--	--	--

<p>быстрее</p> <p>5. «Китайский веер»</p> <p>И.П. руки согнуты в локтях на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки</p> <p>В.: 1-4- поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная с мизинца, 5-8- повт. В обратном направлении.</p> <p>6. «Змея»</p> <p>И.П. ладони обеих рук сложены вместе пальцами вперед</p> <p>В.: 1-4- змеевидные движения руками вперед, 5-8- вверх, 9-12- вправо, 13-16- влево</p> <p>7. «Принцесса Востока»</p> <p>И.П. руки согнуты в локтях на уровне шеи ладонями вниз,</p>	<p>30-40сек</p> <p>30сек</p>		
---	------------------------------	--	--





<p>Медленный бег в игре «Передай жемчужину» по типу «Кто первый?» В беге мяч передается назад, последний получая мяч, перебегает и становится первым и так пока, первый снова не окажется на своем месте.</p> <p>Выполняется детьми самостоятельно, а педагог тем временем готовит оборудование для ОВД Круговой тренировки.</p> <p>Круговая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- скамейка с разложенными на ней набивными мячами</li><li>- пирамидки, мешочки с песком</li></ul>	<p>30сек</p>		
--	--------------	--	--



<p>мяча в движущуюся цель)</p> <p>Упражнение на дыхание «Высокая гора» (с элементом задержки дыхания из йоги)</p> <p>Релаксационное упражнение «Облака» лежа на полу.</p>	<p>По 3 подхода</p>	<p>«Ковбои»</p> <p>Давайте, с вами восстановим дыхание после интересной игры.</p> <p>Руки через стороны поднимаются вверх (вдох), соединяются над головой тыльной стороной. Не дышим, задержали дыхание. Медленно опускаем руки вниз, медленный выдох, губы трубочкой. Встаём на носки и задержались в этой позе. (2-3 раза)</p> <p>Так как мы сегодня много путешествовали, играли, и наверное устали. Я предлагаю вам немного отдохнуть. Ложитесь по-удобнее на ковре. Закройте глаза. Дышим спокойно и ровно. Дадим нашим ногам и рукам отдохнуть,</p>	<p>Слайд 19</p> <p>Слайд 20,21</p> <p>Слайд 22,23,24,25</p>
---	---------------------	---	---

	<p>2 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>вытянем и расслабим их. Послушайте, что я хочу вам рассказать. Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке. На этом путешествие подходит к концу.</p>	
--	-----------------------------	---	--

**Сценарий проведения Праздника здоровья для детей от 3-7 лет на свежем воздухе.**

**Цель совместной деятельности взрослых и детей:**

Формировать у детей здоровый образ жизни, развивать творческую активность, инициативу, коммуникативные способности.

Развивать у детей интерес к занятиям физической культурой, содействовать творческому проявлению физических и волевых усилий в условиях соревнования; воспитывать чувства гордости за спортивные достижения; популяризация значимости физической культуры среди родителей и общественности.

**Участники праздника:**

дети, инструктор по физкультуре, воспитатели, родители.

**Место проведения:** спортивная площадка ДОУ

**Время проведения:** утренние часы

**Форма одежды:** соответственно погоде

**Ход праздника:**

**Ведущий:** Здравствуйте, дети! Сегодня мы с вами собрались здесь, чтобы повеселиться поиграть ведь сегодня такой важный день. Кто знает? Правильно, день здоровья! 7 апреля уже с 1949 года более 200 стран празднуют Всемирный день здоровья. Ведь нет ничего нужнее и ценнее, чем здоровье. Даже самый богатый, но немощный и больной завидует бедняку, который здоров и полон сил. Проблемы со здоровьем есть у людей всех стран и национальностей, а болезни не знают границ, им не нужны визы, чтобы путешествовать по миру. День здоровья проводится для того, чтобы все люди задумывалась насколько важно и ценно здоровье и как нужно себя вести, чтобы сохранять его не только себе, но и окружающим. Вот и мы с вами не отстаем:

Чтоб с болезнями не знаться

Закаляться надо нам

Все привыкли мы зарядкой

Заниматься по утрам.

И зимой болеть не будем

Нас морозы не страшат.

Сила будет, ловкость будет

И закалка у ребят.

Будьте с дружбой с физкультурой

Дорогие, дети.

Воздух, спорт и витамины

Всем нужны на свете.

Нам на празднике сегодня

некогда скучать

Будем вместе веселиться

Петь и танцевать.

Появляются Ох и Ах(*«Ох» в валенках и шапке, «Ах» в спортивной форме.*)

**Ох:** Ох, как я устал! Ох, какой я больной! Ох, как мне холодно!

**Ах:** Ах, как хорошо! Ах, я, кажется, попал на праздник! Ах, как будет весело!

**Ведущий:** Кто вы? Как вас зовут?

**Ах:** Я –Ах!

**Ох:** Я – О-ох! *Хватается за спину* Ох, как болит!

**Ведущий:** Вот оно что! Вы Ох и Ах. Пришли к нам из мультфильма.

**Ах:** Ах, как хорошо!

**Ох:** Ох, я ударился! У меня бок болит! *Ох падает, Ах пытается поднять его за ногу, потом тащит за руку.*

**Ах:** Да ты сядь, посмотри на детей, может и научишься как стать сильным и закаленным. *Ох садится.*

**Ах:** Послушай, Ох, что ты так закутался? Шапка, шарф. Ты почему не закаляешься?

**Ох:** Ох, простужусь!

**Ах:** А ну, снимай ушанку. Делай со мной зарядку. *Показывает движения:* Раз-два! Раз-два! *Ох неумело повторяет.*

**Ах:** Ничего у тебя не получается, давай лучше с ребятами потанцуем. Дети становитеьс в круг.

Все дети становятся в два круга дети младшей и средней группы становятся внутри круга, а дети старшего возраста снаружи круга.

### **Ритмический танец: «Разноцветная игра»**

**Ах** (обращается к Оху):Послушай, Ох, а ты хочешь быть сильным?

**Ох**(грустно): Ох-хо-хо, хотел бы, но Ох как это очень сложно.

**Ах:** Да ты что, ах как это весело, а как хорошо.

Если сто веселых упражнений

Со скакалкой и с мячом,

Будешь делать ты без лени,

Будешь тоже силачом.

**Ох** (обращается к детям): Авы дети хотите быть сильными и ловкими?

Ответы детей

**Ах:** Ну, что же мы это сейчас и проверим. Кто из вас самый сильный, ловкий и выносливый, смелый, но соревноваться могут только те, кто сможет преодолеть все препятствия и принесет в доказательство все эмблемы. У нас есть карты - схемы вы отправляетесь по ним в соревнования по станциям, где находятся станции и откуда начинать движения все на планах указано. А как все станции пройдете, возвращайтесь назад, сюда на нашу площадку. Какая группа получит больше эмблем, та и самая выносливая, смелая, ловкая, сильная.

План препятствий получите!

Саликова Галина Александровна

Выполнять их все идите!

*(Ох и Ах раздают каждой группе по карте-схеме в которой нарисован путь их следования. Чтобы группы детей не сталкивались и не мешали друг другу выполнять задания, нумерация заданий всем группам дается разная. А на всех площадках, где дети преодолевают препятствия, находятся специалисты детского сада, которые вручают эмблемы за выполненные задания. Воспитатели с детьми рассматривают планы, зачитывают их детям.*

**1 станция:**(хоз двор.) Оборудование: платочки по количеству детей

**В гостях у Аха:**

**Ах,** Почему-то все считают,

Что платочки не летают.

Наш платочек не такой,

Он летит всегда стрелой!

Для старших и младших детей игра «Платочки» у старших и детей средней групп выбирается ловишка, который бегаёт за детьми и выхватывает платочки у детей из-за пояса, с младшими ловишка взрослый

После игр вручают эмблему

**2 станция:** (участок группы №2) Оборудование 2 мяча теннисных, 1 мяч большой, бубен.

**В гостях у Эха** воспитатель переодетый в мультипликационного героя Эха встречает детей и загадывает загадку

Эх, теперь для вас, ребятки,

Загадаю я загадки.

Как загадку отгадаем,

Так с отгадкой поиграем!

1. Не обижен, а надут.



Его по полю ведут,  
А ударишь, нипочем  
Не угнаться за ...мячом

Детям старшей и подготовительной к школе гр. «**Эстафета с мячом**»  
разделить детей на две команды, передача мяча. В конце эстафеты  
детям отдается эмблема за участие.

Дети средней и младших групп играют в игру «**Мяч по кругу**». Дети  
становятся в круг и передают мяч по кругу под звуки бубна. Бубен  
звучит мяч передают бубен молчит тот и у кого в руках мяч выходит из  
игры.

Эх, Мы ничуть не унываем,  
В новую игру играем.  
Мяч по кругу покатился,  
А потом остановился.  
Ты внимательно смотри,  
Вместе с мячиком замри.

После игр вручают эмблему

### **3 Станция В гостях у Оха** (участок группы №3):

Отгадывание загадок о спорте и здоровье.

Под шум трибун

Под ветра свист

Гоняет шайбу : (хоккеист)

У него два колеса,

И седло на раме.

Две педали есть внизу

Крутят их ногами. (велосипед)

Есть ребята у меня  
Два серебряных коня.  
Езжу сразу на обоих  
Что за кони у меня? (коньки)

Чтобы здоровье было в порядке,  
Не забывайте вы о : (зарядке )

Мы загадку загадали:  
Это, что за чудеса?  
Руль, седло и две педали,  
Два блестящих колеса.  
У загадки есть ответ:  
Это мой ....(велосипед)

После загадок вручают эмблему

#### **4 станция «В гостях у Эй!»( уч. гр№4)**

Оборудование: платок, маска волка

Эй, обращается к детям:

Эй, весна, вот наступает  
Дождик теплый поливает,  
Птички весело поют,  
И играть нас всех зовут.

Предлагаю поиграть в игру «Горелки» (для детей средней и старших групп)

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии стоит водящий-горелка. Играющие нараспев говорят слова:

-Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.

Глянь на небо:

Саликова Галина Александровна

Птички летят,

Колокольчики звенят,

Раз, два, три, беги!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны и стараются отнять у горелки платок, кто быстрее.

Для детей младших групп подвижная игра: «Гуси-гуси»

Выбирают «хозяина» и «волка». Остальные играющие-гуси. Хозяин созывает гусей, гуси ему отвечают:

-Гуси, гуси!

-Га, га, га!

-Есть хотите?

-Да,да, да!

-Ну, летите, же домой!

-Серый волк под горой, не пускает нас домой, зубы точит, съесть нас хочет!

-Ну, летите, как хотите, только крылья берегите!

Гуси разбегаются, а волк их ловит.

После игры дети получают эмблему.

5 станция «В гостях у УХ!» (спортплощадка)

Преодоление полосы препятствий (для всех возрастных групп)

Оборудование: 2 скамейки, обручи средние 5 шт, бутылочки с разноцветной водой 5 шт

Действие: проползти по скамейкам, перепрыгивать из обруча в обруч, обегание змейкой бутылок с цветной водой.

Вручить эмблему.

После прохождения всех станций дети собираются вновь на спортплощадке.

Ведущий: Что же, дети все станции пройдены? Эмблемы у всех на руках? Вы весело играли? Много нового узнали?

Посмотрите на эмблемы, они как добрые советы помогут вам сохранить свое здоровье от бед.

**Ах:** Чтоб здоровье сохранить

Организм свой укрепить

Знает вся моя семья

Должен быть режим у дня

**Ох:** Следует, ребята, знать

Нужно всем подольше спать

Ну, а утром не лениться-

На зарядку становится!

**Ах:** Чистить зубы, умываться,

И почаще улыбаться,

Закаляться и тогда

Не страшна тебе хондра

**Ох:** На прогулку выходи

Свежим воздухом дыши

Только помни при уходе

Одеваться по погоде!

**Ведущий:** Вот те добрые советы

В них и спрятаны секреты

Как здоровье сохранить

Научись его ценить!

**Ох и Ах обращаются к детям:**

И за праздник наш веселый

Мы вас всех благодарим

Свой подарок витаминный

На здоровье вам дарим!

**Ох и Ах угощают детей яблоками.**

**Выступление на родительском собрании:**

**«Степ-аэробика, шаг за шагом»**

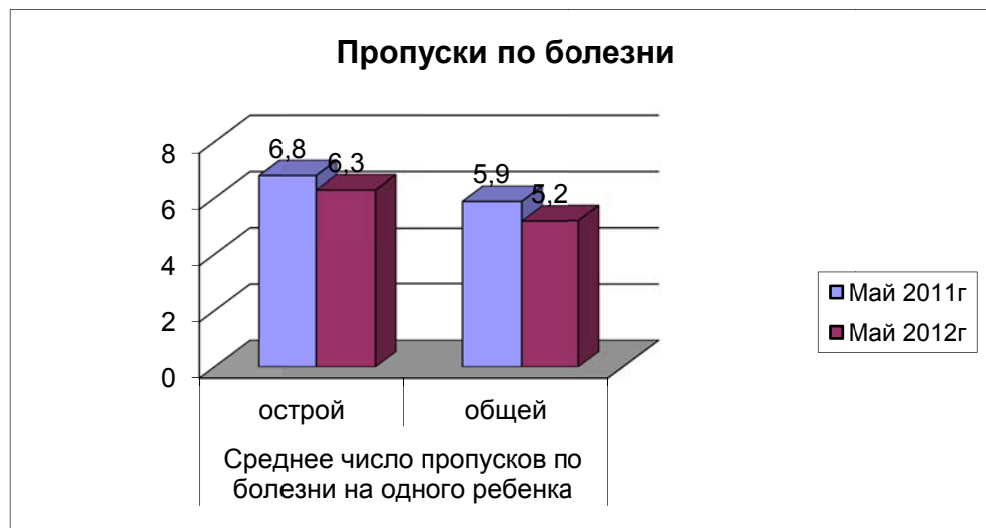
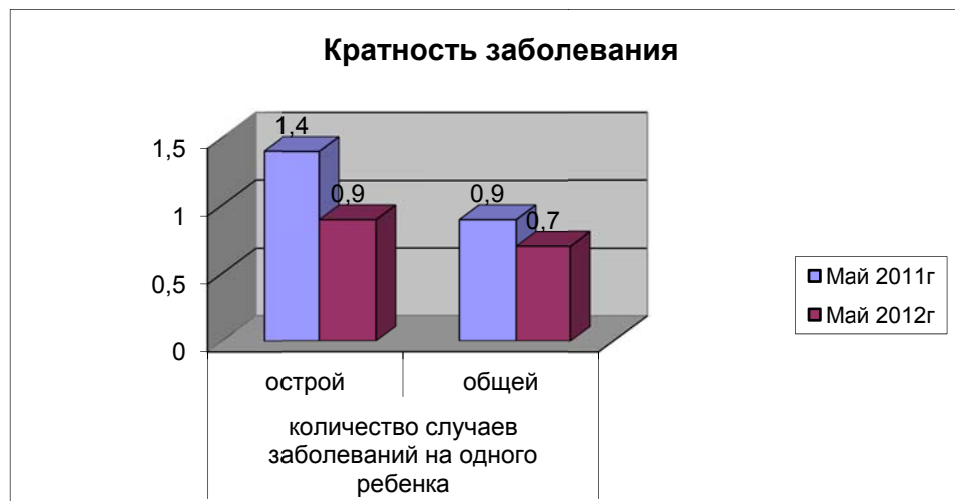
**Цель:** Познакомить родителей с еще одним видом спорта степ-эробики со степенью влияния степ-аэробики на детский организм, о её профилактической пользе для детей, познакомить родителей с формами занятий.

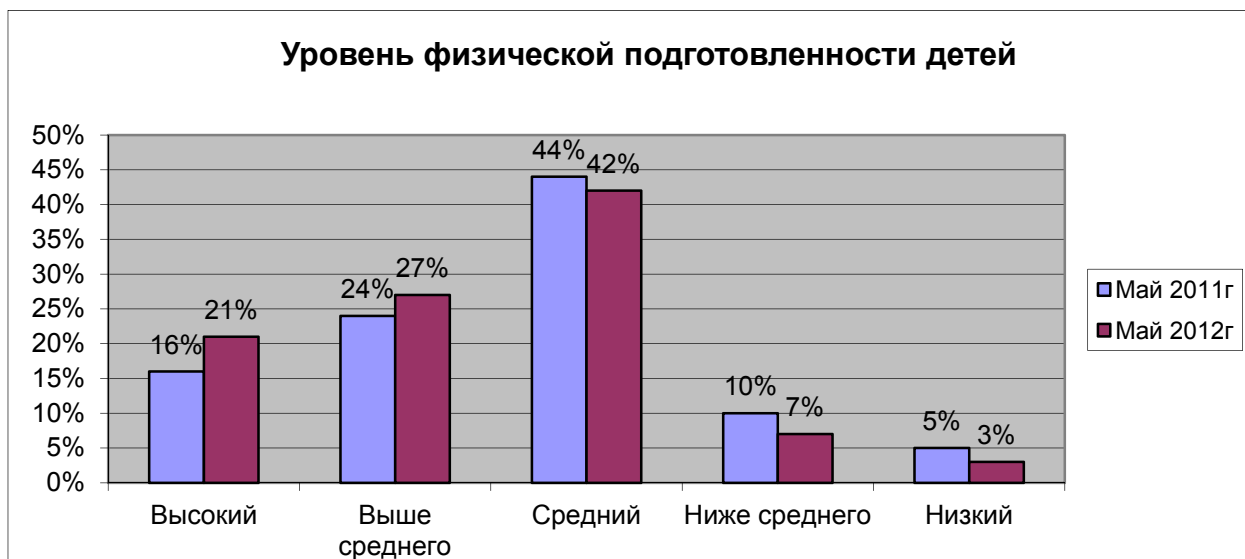
<p>Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает в двух уровнях: личном и общественном.</p> <p>Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья и культуры движения. В современном обществе предъявляются высокие требования к психофизической подготовленности детей.</p> <p>На протяжении ряда лет, занимаясь физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, я обратила внимание на прогрессирующее ухудшение здоровья дошкольников. Причин роста патологии множество. Это и плохая экология, и не сбалансированное питание, и снижение двигательной активности, информационные и нейрпсихические перегрузки. Я веду поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. И сегодня мне хотелось предложить вам и вашим детям занятия В СЕКЦИИ «ЗДОРОВИЧОК» степ-аэробикой. Данный вид физических упражнений направлен на поддержание хорошего самочувствия человека. Его основная задача — оздоровление организма. ИТАК: что такое степ-аэробика?</p>	<p>1 СЛАЙД</p>
<p><b>Степ-аэробика</b> - ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Упражнения могут быть весьма сложными, несмотря на внешнюю простоту. Степ-аэробика уникальна в своем роде. Для занятий не нужны дорогостоящие тренажеры. Достаточно самого минимума. Этот минимум состоит из шаговой скамейки, широкой резиновой ленты, мяча и двух небольших гантелей, которые дадут нужную нагрузку на плечевой пояс.</p> <p>Чтобы убедить вас в нужности этого вида упражнений говорить много не буду, просто перечислю все плюсы этого вида упражнений. Первый плюс — это огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.</p>	<p>2 СЛАЙД</p>

<p>Второй плюс — у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.</p> <p>Третий плюс — это развитие у ребенка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.</p> <p>Четвертый плюс — воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.</p> <p>Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма.</p> <p>Но самое главное достоинство степ-аэробики — ее оздоровительный эффект.</p>	
<p>Занятия степ-аэробикой сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение. Степ-аэробикой будет представлена в различных вариантах:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>— в форме полных занятий с детьми оздоровительно-тренирующего характера, продолжительностью 20—30 мин.;</li><li>— будем участвовать в показательных выступлениях детей на праздниках;</li><li>— как степ-развлечение.</li></ul> <p>Один комплекс степ-аэробики, как полного занятия, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут видоизменяться, усложняться.</p>	<p>3 СЛАЙД</p>

**Диагностика физической подготовленности позволяет:**

- выявить уровень развития физических качеств;
- определить необходимые физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- индивидуализировать нагрузку, физические упражнения и закаливающие процедуры в соответствии с группой здоровья, отклонениями в физическом развитии, уровень сформированности двигательной активности;
- определить технику владения основными двигательными умениями;
- развивать интерес к занятиям физической культурой.





*Таблицы диагностики по старшей группе*



Саликова Галина Александровна

Приложение №6 [Презентация опыта](#)

Приложение №7 [Презентация к родительскому собранию](#)

Саликова Галина Александровна